

迫力!?! 男の料理教室



第1回の料理教室は7月29日(土) 18時から男性8人・女性(先生) 4人で始まりました。本日の献立は、南国市食生活改善推進協議会のご指導の五品、夏野菜ずし、黒砂糖羹、鶏肉のごまだれ焼き、じゃがいもの和風サラダとなすとみょうがのごま和えがあり、男性2人ずつで、それぞれの料理を作り始めた。

私、坂本千秋は大石保さんと一緒にサラダを作ることにとなり、まず献立の順番①のじゃがいもは乱切りにして、竹串が通る位やわらかく茹でると書いてあり

2人は、洗って半分位に切った茹でればいいのかと思っていました。先生に聞いた方がいいかと聞いてみると、まず皮をむいて乱切りにして(一応切り方も教えていただき)茹でるといいことでした。私は長い間大阪で自炊をしていました。まだまだ分からないところが多々ありますので2回目の料理教室を楽しみにしています。

今回の和風サラダで好評?だったのは玉ねぎの薄切りで、切り方が縦と横とが違って薄切りではなかったのになかなか歯ごたえがあり男が作った和風サ



なかなかの出来栄え?!

ラダとなりました。あとハブニングとして黒砂糖羹がなかなか固まらないという事も有りました。その他の料理は初めてにしては、なかなかのできじゃなかったでしょうか!

坂本千秋さん寄稿

健康に老いる



早瀬 先生

日赤奉仕団による「健康に老いる」をテーマに南国中央病院副院長速瀬医師による講話が七月一日に開催されました。世相を反映してか会場いっぱい聴講生が訪れ、熱心に講師の話に耳を傾けていました。

老化(加齢)には、①血管系の老い、②筋、骨格系の老い、③心の老いがあり、①は、高血圧症、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病



ホール満席の真剣な聴講者

により、血栓症(血管が血栓で詰まってしまいう病気)の原因となります。定期的

に受診して治療を続けること。水分補給を適切にすること。入浴の前後、就寝前、起床直後にはコップ一杯程度の水分補給を。②は骨粗しょう症に起因する骨折や膝関節症による変形、痛みが生じてきます。整形外科の受診、治療とあわせて骨や関節への直接の負荷を軽くする筋力維持の運動を続けることが必要です。③は時間にたくさんゆとりができるかと心が内面に向かい、悲観的なことを多く考



し、意欲の減退を来たし易くなります。趣味等で他者との交流、社会との関わりが重要となってきます。また、それぞれの容態によって適切で良識ある病院、医師を見極め、受診することが重要です。健康やかな生活を送るためには、今一度生活習慣を見直し、社会との関係を密にし、定期的に健康チェックすることが不可欠であると話されました。少子高齢化の時代、自分の健康は自分で守るをモットーに心身ともに豊かな老後を送りたいものです。聴講された方も自身の健康について考え直す良い機会になったのではないのでしょうか。大利美寿さん寄稿